



一歩外に出れば高齢者にとって茨の道。 不整地歩行には足趾機能が活躍！！

新年明けましておめでとうございます。
本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。
さて今回も理学療法士がご利用者様の生活動作についてどのように「評価」、「目標設定」を行っているかご紹介したいと思います。
今回は「外出」についてお伝えします！
その中でも「足趾機能」についてお伝えします！



1. 評価

まず外出動作を実際に評価、観察をします。
大きくは自立・見守り・介助、この3つに分けられます。
今回、理学療法士がどのように評価を行っているのかをご紹介させていただきます。

1. 乗り物に乗れる(例)タクシー、バスなど
2. またぎ動作が安全に行える
3. 信号を安全に渡ることができる
4. 不整地歩行が行える
5. 長距離歩行が安全に行える
6. 階段を安全に昇ることができる

基本的には上記項目を評価していき、問題点を探します。



2. 問題点抽出

屋内と屋外の大きな違いとして2つあります。

1つ目に屋外と違い家の中では様々な伝い歩きが出来る物があります。手すりや椅子など環境さえ整えれば動線全てに伝える物を置くことも可能だと思います。

2つ目に地面の違いがあります。当然屋外の方がデコボコであったり、ちょっとした段差などがあり、転倒の危険性があります。そこで今回、足趾機能を向上させ、バランス機能を改善させる方法についてご説明させていただきます。

① 6. タオルギャザー

方法
・タオルを床に広げる(軽く濡らした状態で)
・両足をタオルの上に乗せる
・踵をタオルの先端まで指の力でタオルを手繰り寄せる(左右3回ずつ行う)

効果点
・踵を歩くと、踵で歩けるようになる
・足の感覚が鋭くなる
効果
・足指の筋力(足趾)
効果者
・踵を歩くと、踵で歩けるようになる、歩幅が広がります



※担当ご利用者様に是非教えてあげてください！！



3. 目標設定

問題点が抽出できたら身体状況や疾患、ニーズなど複合的角度から目標設定を行います。

【3か月で達成を目指すものを短期目標】

【6か月で達成を目指すものを長期目標】

例) 外出が目標

短期目標: 不整地歩行が行える

長期目標: 家から近所の〇〇公園まで一人で安全に行くことができる



4. 施設での取り組み

「外出」が目標の方への機能訓練

理学療法士、スタッフ、利用者様の皆様に自立支援を常に意識して頂いています。「転倒が怖い」、「しんどい」、「行きたい場所がない」など高齢者の方は様々な理由で外出を避けようとする場合が多くおられます。ただ外出にはものすごく大きな効果が2つあります。

①筋力、体力の維持・向上

②脳機能の維持・向上

外出すると自然に視覚、聴覚、嗅覚など五感を使っています。

何気ない景色、近所の方とのあいさつなど様々な刺激を受けることもでき、同時に気分転換にもなっています。

もし担当ご利用者様やそのご家族様などでお困りの声がありましたら、是非ご相談下さい！